

## Sen – ile już minęło?

Ile to już czasu? Tydzień? Miesiąc? Rok...? Ponad połowa populacji świata (65%)<sup>1</sup> śpi zbyt krótko. Najnowsze badania wskazują, że na problemy ze snem cierpią przede wszystkim kobiety.



Wyniki nowych badań<sup>2</sup> opublikowanych dziś przy okazji Światowego Dnia Snu sugerują, że więcej kobiet niż mężczyzn cierpi na niedobór snu z powodu stresu, partnera lub rosnącej liczby obowiązków domowych. Dotyczy to głównie kobiet z tzw. pokolenia przegubowego, którym sen z powiek spędza z jednej strony troska o starzejących się rodziców, a z drugiej o własne dzieci.

Niemal co czwarta kobieta (23%) z pokolenia przegubowego (45-54 lat) zamartwia się w nocy o coraz starszych rodziców. Dla porównania zjawisko to dotyczy zaledwie 18% wszystkich kobiet i 13% mężczyzn. Co więcej, przedstawicielki pokolenia przegubowego częściej niż inne kobiety cierpią na bezsenność z powodu troski o własne dzieci (38% względem 32%) i zdecydowanie częściej niż mężczyźni (18%), którym ten problem również spędza sen z powiek.

Tymczasem kobiety z pozostałych przedziałów wiekowych napotykają inne problemy ze snem. Z powodu mediów społecznościowych nie śpią dwie na każde pięć badanych młodych kobiet (41% dla wieku 18-24 lata), a u co trzeciej (32%) kobiety w wieku 25-34 lat powodem nieprzespanych nocy są zamartwienia związane z pracą. Niemal połowa (47%) kobiet w wieku 35-44 lat cierpi na bezsenność z powodu problemów finansowych, podczas gdy jedna trzecia (35%) kobiet powyżej 55 roku życia lat nie śpi z powodu problemów zdrowotnych.

Wyniki badania przeprowadzonego w skali globalnej – w krajach takich jak Australia, Francja, Japonia, Polska, Stany Zjednoczone i Włochy – sugerują, że kobiety na całym świecie zmagają się z poważnymi problemami ze snem, przy czym w zależności od kraju pojawiają się ciekawe różnice.

Australia trzeci rok z rzędu zmagala się z rekordową falą upałów<sup>4</sup>, przez mieszkanki kraju (32%) wskazywaną wraz z burzami jako jedna z głównych przyczyn bezsenności. W Japonii natomiast co dziesiąta kobieta nie mogła spać z powodu chrapania partnera.

Francuzki są dowodem na to, że koszmary nie śnią się wyłącznie dzieciom – aż 38% respondentek przyznało, że ich sen zakłócają koszmary, przy czym powodem może być „europejski zwyczaj” spożywania kolacji o późnej porze.<sup>5</sup> Jednak nieprzyjemne sny zdarzają się nie tylko Europejkom; niemal co trzecia Australijka (30%) i aż 28% Amerykanek również podawało koszmary jako jedną z przyczyn zaburzeń snu.

Choć na problemy ze snem cierpi aż 83% Amerykanek, nielicznym udało się zaznać prawdziwie dobrego snu – prawie jedna trzecia (30%) przyznała, że wolałaby zrezygnować ze współżycia na miesiąc w zamian za możliwość wysypiania się do końca życia. O wiele mniej kobiet całkowicie zrezygnowałoby z oglądania telewizji (10%) lub jedzenia ulubionej potrawy (5%), co może oznaczać, że sen nie jest odpowiednio wysoko na ich liście potrzeb!

Wydaje się, że ze wszystkich narodowości najbardziej martwią się Polki. Niemal połowa z nich (48%) wskazuje niepokój i stres jako źródła problemów sennych. To najwyższy wynik w badaniu, tuż przed Włoszkami (43%) i Francuzkami (40%). Możliwe, że to dzięki spokojnemu trybowi życia w Australii niepokój i stres zakłócają sen zaledwie jednej trzeciej (35%) Australijek.

Dla porównania mężczyźni na całym świecie łatwiej zasypiają i rzadziej się wybudzają, a w dodatku niewiele zmartwień zakłóca ich sen. Mniej mężczyzn wskazywało również na troskę o własne dzieci i starzejących się rodziców jako przyczynę bezsenności.

Jak twierdzi profesor Damien Leger, światowej sławy ekspert w dziedzinie zdrowego snu, w tym, że kobiety częściej cierpią na problemy ze snem, nie ma niestety „nic dziwnego”.

– Kobiety, które podjęły się obowiązku opieki nad starzejącymi się rodzicami i jednocześnie troszczą się o własne dzieci, mogą odczuwać zwiększony poziom stresu, a tym samym mieć problemy z zasypianiem. Silny stres w ciągu dnia sprawia, że poziom kortyzolu w organizmie nie może opaść, co może wpływać na zdolność szybkiego zasypiania.

Sen jest ważny dla organizmu, ponieważ pozwala mu się zregenerować. Jak zauważył Matthew Walker w bestsellerze „Dlaczego śpimy”, sen jest „nową, rewolucyjną metod[ą] leczenia, która przedłuża życie. Poprawia pamięć i zwiększa kreatywność. Do tego czyni nas atrakcyjniejszymi. Wyszczupla sylwetkę i zmniejsza liczbę napadów głodu”. Powinniśmy zatem korzystać z jego dobrodziejstw.



Natalie mieszka w Sydney w Australii i jest jedną z 82% kobiet, które cierpią na problemy ze snem. Jako właścicielka małej firmy Natalie musi codziennie wywiązać się z wielu obowiązków. Sen stanowi dla niej problem, z którym zмага się przez większość swojego życia.

– Mój sen, ogólnie rzecz biorąc, nie jest najlepszy. W nocy budzę się około pięciu razy. Powodem może być wszystko, od śpiewu ptaków po hałas przejeżdżających samochodów. Głównym skutkiem ubocznym niewystarczającej ilości snu jest dla mnie brak energii. Aby polepszyć jakość snu, staram się wprowadzić rytuał zasypiania, medytować, sięgam też po książkę, żeby przed położeniem się spać nie myśleć o niczym.

Zadbaj o jakość swojego snu. Podczas tegorocznego Światowego Dnia Snu odwiedź stronę [www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org), gdzie znajdziesz dodatkowe informacje, porady i wskazówki oraz porozmawiasz z farmaceutą.

#### Piśmiennictwo

1. Raport z badania „Self Care: Be Your Best” został sporządzony przez IPSOS na zlecenie Sanofi Consumer Healthcare. Badanie przeprowadzono na podstawie 18 090 kwestionariuszy wypełnionych online w dziewięciu krajach przez osoby powyżej 18 roku życia. Respondentów dobrano przez panele online w taki sposób, aby odwzorować populację danego kraju w podziale na płeć, wiek, wykonywany zawód i region.
2. Ankieta „Światowy Dzień Snu 2019” została przeprowadzona przez YouGov na zlecenie Sanofi Consumer Healthcare. Badanie przeprowadzono na podstawie 12 669 kwestionariuszy wypełnionych online w sześciu krajach (Francja, Australia, Włochy, Japonia, Polska i Stany Zjednoczone) przez osoby powyżej 18 roku życia. Respondentów dobrano przez panele online w taki sposób, aby odwzorować populację danego kraju w podziale na płeć, wiek i region. Badania przeprowadzono w 2019 r.
3. Carers UK. *10 facts about women and caring in the UK on International Women’s Day*. Dostęp pod adresem: <https://www.carersuk.org/news-and-campaigns/features/10-facts-about-women-and-caring-in-the-uk-on-international-women-s-day>
4. Agencja meteorologiczna. <http://www.bom.gov.au/climate/current/annual/aus>
5. Narodowa fundacja snu. <https://www.sleep.org/articles/causes-nightmares>